

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

ינואר 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף שבו אנו עוסקים באנרגיה, במה שמתרחש, במכלול של החיים בעולם זה של בני אדם; במה כדאי להתייחס אליו, על מה כדאי לתת דגש מנקודת המבט שלנו.

מסר זה מגיע בתחילתה של שנה חדשה; חודש חדש ושנה חדשה, שנה שאנו קוראים לה שנת התהפוכות. אנו מציגים אותה באופן הזה משום שבהרבה מובנים, הקערה מתהפכת על פיה בזמן זה במיוחד, בשנה זו במיוחד. הכרעות שונות מתקבלות, עולמות שונים משתנים, ואהבה היא זו המניעה את הכול, דוחפת בני אדם לחזור הביתה.

זו שנה שכזו, ואנו נפגשים כאן, ראשית, כדי לדבר על החודש הזה, על מה מתרחש בו, על מה מתחולל בו. החודש הזה, אשר ממשיך חודשים קודמים, ועם זאת, גם מתחיל דבר מה חדש.

מצד אחד, אפשר לומר שחוויות של חוסר אונים ושל התעקשות ואגרסיביות, ממשיכות ללוות אתכם. אתם עשויים לפגוש את החוויות הללו, להרגיש אותן, לראות אחרים מונעים מהן, יוצרים אותן, גם במהלך חודש זה.

אתם עשויים לחוות את שני הקצוות בתוכם, בין חוסר אונים לבין רצון לעשות בכוח משהו כדי לשנות משהו קיים. ה"משהו" הזה יכול להיות אישי בחיכם, ביניכם לבין עצמכם, משהו בגוף שלכם, בעבודה שלכם, בדיבור שלכם, בהרגשה או במחשבה. ה"משהו" הזה יכול להיות קולקטיבי, משהו שקורה בחברה מסביבכם, במעגלים שאתם קשורים בהם. זה יכול להיות גם ביישוב בו אתם גרים, אולי בשכונה, לפעמים במדינה כולה.

הפער בין חוסר האונים לבין הרצון שהדברים יהיו אחרת עשוי להיות מורגש בעוצמה כה רבה, עד שכך גם הרצון לעשות משהו, לפעמים בכל מחיר, כדי לשנות את מה שמתקיים עכשיו. זה קורה כבר זמן מה, וזה ממשיך ללוות אתכם גם בחודש זה.

כדאי לקחת זאת בחשבון, לדעת שכך אתם עשויים להרגיש, שכך עשויה להיות המציאות, ושזה בסדר מבחינה זו, גם אם זה מורכב ומאתגר. כלומר, זה שזה עוד לא השתנה, זה שזה עדיין ממשיך להיות מורגש, ואתם מתמודדים עם הפער הזה, זה בסדר. אתם לא טעיתם ולא נכשלתם במלאכה של השינוי

הפנימי. ההקצנה הזו הכרחית, עדיין. יש מה ללמוד בה, יש מה לרפא בה, היא אתגר, אבל יש בה גם מן המתנה, משום שהיא מאפשרת לבני אדם לפגוש את עצמם באופן משמעותי. לפגוש רצונות כבושים וצרכים שלא קיבלו מענה עד כה, וגם רגשות שיש להרגיש ולרפא.

אנו מבקשים להזכיר ולומר ביחס לזה, שכדאי לתת תשומת לב למה שקורה בתוכם. אנו מבקשים להזכיר שחוסר האונים הוא הזדמנות, ולא בעיה לפתור אותה. אנו מציעים מתוך זה לתרגל התמסרות לחוסר אונים, גם אם זה נראה הדבר הלא הגיוני לעשות אותו. להתמסר, כלומר, להסכים, להסכים שכך אתם חושבים וכך אתם מרגישים וכך אתם פועלים וכך הם פני הדברים בכם, סביבכם, במדינה שלכם. להסכים.

אנו מעודדים אתכם להסכים, ולהרגיש את מה שאתם מרגישים ולהקשיב בתוך זה; להקשיב למה שאתם צריכים, להקשיב למה שאתם רוצים, להקשיב לעצמכם. להקשיב, ולגלות האם ישנן דרכים נוספות לתת מענה למה שאתם מרגישים ורוצים וצריכים, מענה וביטוי ומימוש. האם זה יכול להיות? אנו אומרים שכן. אפשר לגלות את זה מתוך ההסכמה, מתוך ההתמסרות לחוסר האונים. אמנם זה מורכב, ובכל זאת אנו מעודדים אתכם לעשות זאת גם בחודש זה.

בו זמנית, בחודש זה יש התחלה חדשה. תנועה חדשה מתחילה, והיא עשויה לבוא לידי ביטוי בהרגשה ובמחשבה ובשלב מסוים, גם בפעולה, במציאות עצמה. לרוב, אתם יכולים לשים לב אליה בתודעה שלכם, באופן בו אתם חושבים, בו אתם מרגישים. אתם עשויים לחשוב קצת אחרת פתאום או להרגיש קצת אחרת.

רגשות מסוימים כמו יכולים להסתובב במקומם, לגלות פן אחר שלהם. החוויה, ההרגשה, פתאום ישתנו קצת. גם מחשבות חדשות יכולות פתאום להיוולד, בניגוד למחשבות קבועות ומקובעות ביחס להיבטים אלה ואחרים. אתם עשויים לחשוב קצת אחרת פתאום, להרגיש קצת אחרת פתאום, וזה עשוי להפגיע אתכם. זה עשוי לפעמים לשמח, לפעמים להצחיק, לפעמים אתם יכולים אולי קצת להיבהל, אבל איננו מוצאים סיבה ממשית להיבהל משינוי שכזה.

אפשר להרגיש אחרת ולחשוב אחרת, מבלי למהר להסיק מסקנות לגבי מה נכון ומה לא נכון. היו בדברים כפי שהם, וכך תגלו מה באמת נכון לכם, מה באמת אתם רוצים ומה באמת אתם צריכים, מי אתם הופכים להיות. לא להסיק מסקנות במהרה אבל כן, כן לאפשר, כן להיות בתוך החדש הזה, אשר מתחיל להתעורר.

לרוב, כפי שמסרנו, אתם לא תחוו השפעה מיידית, מהירה, בתגובה, בפעולה, במציאות עצמה. זה עשוי לקחת עוד זמן מה. התגובה הראשונית עשויה להיות בהלה, לפעמים בלבול, ומעין ניסיון למהר להגיע למסקנות. את זה אנו מבקשים

לעזור לכם לעצור. כלומר, אל תמהרו להסיק מסקנות שאין זה הזמן להסיק אותן.

הפעולות החדשות יוכלו להיוולד בהמשך. תנועה חדשה של הגשמה, של עשייה, דרכים חדשות לבטא את מי שאתם בעולם זה. כל זה יוכל להיפתח בהמשך. כדאי לקחת זאת בחשבון.

לפעמים, מחשבה שונה, הרגשה שונה, יביאו במהרה לתגובה שונה. בכל מקרה, כאמור, אל תסיקו מסקנות ואל תמהרו לקבע את עצמכם בתוך תפיסה חדשה. אנו אומרים זאת משום שכאשר שינוי שכזה מתחיל לקרות, הוא איננו נהיה יציב מיידית. הרגשה חדשה יכולה לבוא וללכת פתאום. מחשבה חדשה יכולה גם היא לבוא וללכת פתאום. הפעולה שאלה יוצרים יכולה פתאום להופיע ואתם יכולים פתאום לפעול אחרת, להגיב אחרת, לדבר אחרת, ואז למהר לחזור למי שהייתם. זה עשוי לקרות מעצמו, באופן לא רצוני, ללא שליטה. התייחסו לזה כאל חבלי לידה של "אני חדש" אשר עשוי בהחלט להיות כזה בא והולך עד שהוא הופך להיות יציב. אל תמהרו, כאמור, להסיק מסקנות, להזדהות, להגדיר "הנה, זה אני".

בהמשך יהיה שלב שבו החדש יתמזג עם הישן, ואז המציאות תהפוך להיות מציאות של שינוי. כלומר, תהיה יותר יציבות פנימית, והמציאות תוכל להשתנות.

זה מה שקורה בזמן הזה, לעת עתה. זהו החודש הזה של ינואר. שנת 2023, היא שנת התהפוכות. החוויה הדומיננטית של העת האחרונה נמשכת, ובו זמנית דבר מה חדש מתחיל להיוולד. כעת אנו מבקשים להציע לכם ארבעה שיעורים.

### **השיעור הראשון: לבחון את היחס שלנו לחדש**

הראשון שבהם קשור בחדש, ביחס שלכם לחדש, לדברים חדשים. אנו מציעים שתפנו את תשומת הלב פנימה, תפשטו בתפיסה הפנימית שלכם את עצמכם ואת המציאות. האם אתם אוהבים להתחדש? האם אתם אוהבים דברים חדשים? האם אתם אוהבים להחליף דעה והרגשה? האם אתם אוהבים להחליף דעה והרגשה? האם אתם אוהבים להחליף דעה, חפץ ומבנה וצורה?

מה אתם מרגישים איתו יותר בנוח ומה לא? האם קל לכם יותר להתחדש בחומר, במציאות סביבכם או אולי בהרגשה ובמחשבה, או להפך? איך אתם עם חדש? מתי אתם מרגישים בנוח עם החדש? מתי החדש מעורר בכם אי נוחות? מתי, כלומר, אילו סוגים של חדש באילו היבטים או תחומים בחייכם?

אנו מציעים לעשות מעין עבודת מחקר, לגלות את היחס שלכם לחדש. אם אפשר בתוך זה, גם להתחיל לתת תשומת לב לקושי עם חדש, כאשר הוא

קורה. איך אתם מתייחסים אליו כאשר קשה לכם איתו? מה אתם בעצם מרגישים? מה אתם בעצם אומרים לעצמכם על החדש הזה?

כדאי לפרק למרכיבים את הקושי, כך שתוכלו לגלות ולזהות יותר בקלות מה מפעיל אתכם, מה מניע אתכם. למעשה, לזהות ולגלות יותר בקלות מה זקוק למודעות וריפוי, לתשומת לב שתאפשר שינוי. התובנות שאתם עשויים להגיע אליהן דרך תרגיל זה, דרך מחקר פנימי זה, יכולות לשמש אתכם בתהליכי השינוי שאתם עוברים. אנו מציעים נקודת מבט זו להתבוננות, לגילוי, כדי לאפשר תנועה חדשה של ריפוי. זה השיעור הראשון.

### **השיעור השני: לחקור את החושך בחיינו**

השיעור השני שאנו מציעים הוא קשור בחושך. מה הוא החושך שאתם מתמודדים איתו בחייכם? האם אתם מרגישים שחשך לכם או שאולי דווקא מואר? אילו תחומים בחייכם נמצאים בעלטה, באפלה, ואילו תחומים בחייכם זקוקים לאור חדש? כלומר, להסתכלות אחרת, לגישה אחרת, להרגשה אחרת וגם לדינמיקה אחרת במציאות?

אנו מציעים בשיעור זה לחקור את החושך בחייכם, את מה שחשך, את הצורך שלעתים קיים להדליק אור חדש, לראות דברים אחרת. ראשית, למפות את התחומים בחייכם שהם מעט חשוכים, שזקוקים לאור, ואז, אם אפשר, לפרט לעצמכם את הפרטים של מה שקורה בכל תחום ותחום. מה בדיוק חשך לכם, מה בדיוק מוגבל לכם, מה בדיוק מניע או לחילופין מגביל את התחום שבו אתם מרגישים מעט חשכה.

גלו ככל האפשר מה עוצר אתכם, מה מחשיך. איזו אמונה או דעה, איזה זיכרון, איזה רגש, איזו הרגשה מגבילה אתכם מלהיות כפי שאתם יכולים להיות.

אנו מציעים להאיר את החשכה דרך ההיכרות איתה. בהתאם למה שיתגלה, גם תדעו יותר במדויק מה באמת זקוק לריפוי ומה באמת זקוק לשינוי. כל זה מוביל אותנו אל השיעור השלישי.

### **השיעור השלישי: לעבוד עם שיטפון**

ההצעה שלנו בשיעור זה היא לעבוד עם שיטפון. איננו מתכוונים לשיטפון פיזי, אלא לשיטפון אנרגטי, נגדיר זאת כך. במילים אחרות, אנו מציעים לכם לתרגל מדיטציה שבה אתם נשטפים במים.

אתם יכולים גם לתרגל מדיטציה שבה אתם נשטפים באור, אבל אנו בכל זאת מציעים להתמקד במים, משום שלמים יש אפקט מטהר, שהוא משמעותי.

אתם גיליתם דברים בתרגיל הראשון או השני, או אולי בשניהם. המדיטציה שאנו מציעים לכם לעשות תעזור לכם בריפוי של מה שהתגלה. אנו מציעים לכם

לדמיין את עצמכם יושבים ונשטפים במים, כמו יושבים בלב ליבו של שיטפון, מרגישים יציבים ובטוחים, בעוד המים שוטפים אתכם מזיכרונות, מדעות, מתפיסות, מרגשות שאותם גיליתם.

אנו מציעים את המדיטציה הזו כאמצעי נוסף לעזור בתהליכי ריפוי ושינוי. ישנן טכניקות שונות ודרכים שונות שבני אדם פיתחו כדי לעזור בריפוי, בשינוי של מה שמגביל אתכם. המדיטציה הזו היא כלי נוסף, ואם אתם רוצים, אתם מוזמנים ליצור אותה לעצמכם. כלומר, לדמיין את עצמכם נשטפים במים מתוך כוונה שהשיטפון ישטוף מכם את מה שמגביל, את מה שמחשיך, את מה שגורם לכם להתנגד לחדש, גם כאשר החדש הוא לטובתכם ולשמחתכם.

### **השיעור הרביעי: מה כדאי להחזיר**

השיעור הרביעי קשור במה שהצענו לפני זמן מה. הצענו לכם לבדוק מה אתם מוכנים להשאיר מאחור. כעת אנו מציעים תרגיל הפוך. אנו מציעים שתבדקו מה השארתם מאחור, שכדאי להחזירו אליכם.

כלומר, מה נטשתם בעצמכם במורד הדרך כדי להצליח להסתדר בעולם זה של בני אדם. איזה כישרון, איזו יכולת, איזו איכות נטשתם, השארתם מאחור, כדי להצליח להסתדר בעולם זה של בני אדם. אנו מציעים לכם לבחון זאת, לבדוק בתוך עצמכם, ולהחזיר את האיכות הזו הביתה.

איך עושים זאת? ראשית, הופכים להיות מודעים לכך שהשארתם אותה מאחור, ואז מתחילים להביא אותה בחזרה פנימה. אפשר לעשות זאת דרך מדיטציה, ולפעמים דרך תרגילים שבהם אתם מביעים כוונה ליצור את החיבור המחודש עם מה שהשארתם מאחור. אתם יכולים לבחור כלים שונים שבעזרתם פעולה כזאת של איחוי נעשית.

אנו מציעים שזה יהיה דבר מה נוסף שאתם מתמקדים בו בחודש זה. בזמן שישן נשטף, בזמן שישן נפרד מכם, יש ישן שכדאי שיחזור אליכם, יעזור לכם בתוך החדש המתהווה, בתוך מי שאתם הופכים להיות.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.